

# Más allá del No Fap

Deja la masturbación. Transfórmate.

[Pablozamit.com](http://Pablozamit.com)

## Agradecimientos por la segunda edición

La primera edición no incluyó agradecimientos, porque en realidad iba dedicada a todos aquellos que me apoyaron cuando comencé mi canal de Youtube y empecé a tratar estos temas.

Es decir: nadie.

Cualquier objetivo que tengas y se salga de lo convencional, va a despertar críticas o, en el mejor de los casos, no obtendrá interés alguno, ni apoyo. Hemos de contar con ello y es una prueba más para demostrar que deseamos de veras el fin.

Esta segunda edición sí está dedicada: a todos los que, triunfadores o no, hicieron conmigo los retos de NoFap de 2018 y 2019.

## Prólogo

No sé cómo has descubierto el NoFap. Puede que hayas llegado a través de mis propios vídeos. Puede que a través de otro autor. Puede que un amigo te haya hecho llegar el libro... No importa.

Como autor, no he pretendido convencer a nadie. Sé de sobra que, si vienes con reticencias, encontrarás excusas. Y si vienes con buena disposición, casi cualquier cosa que vaya a decir te servirá. Porque hablo desde la experiencia y digo lo que a través de los años y de ella he podido entender.

En el paso de niños a hombres, tenemos demasiados incentivos para desarrollar una mala relación con la masturbación. Es muy normal sentirse aislado o solo, recluírse en uno mismo; es muy normal que te hagan creer que el placer sexual es el centro de todo; es muy normal educar en las recompensas sin esfuerzo.

Por eso considero que este tipo de libros son necesarios, y si me animé a escribirlo fue para hacer más accesible lo que a mí me costó encontrar. Mientras hago las últimas ediciones del documento, empieza noviembre y el hashtag *#nonutnovember* tiene millones de menciones.

Hay muchos hombres que podrían encontrar una enorme utilidad en el conocimiento que tienes entre manos, quizás tú seas uno de ellos. No subestimes

los resultados que pueda darte aplicarlo. La vida es crecimiento y no he encontrado arma más poderosa.

¿Cómo leer este libro? Si ya tienes cierta experiencia, puedes saltarte el principio y acudir a los niveles 2 y 3; puedes releer capítulos sueltos cada día para realimentar tu compromiso. No hay un hilo conductor como tal sino que he ido apilando conocimientos en bloques más o menos independientes.

Si el libro te aporta, me sería muy útil una buena reseña en Amazon o donde hayas conseguido el libro. Compártelo si detectas que puede ayudar a alguien y, sobre todo, disfrútalo.

Un saludo,

Pablo Zamit

## Nivel 1

Este es tu nivel si en los últimos tres meses nunca has pasado una semana entera sin masturbarte.

¿Qué es el No Fap?

NoFap se puede traducir literalmente por 'no-masturbación'. Es el movimiento surgido en torno a una comunidad donde tratamos de experimentar los beneficios de evitar la masturbación.

Sabemos que esta comunidad siempre será minoritaria, porque la mayoría de personas encontrará más motivos para seguir tomando la decisión fácil que para privarse de un placer al que están habituados. En este sentido, el NoFap se puede comparar con el ayuno: sus beneficios son más que conocidos, pero pocos se privan del placer de comer.

Así que, antes siquiera de presentarte nuestras razones, ya has dado un paso de cara a afrontar este reto con éxito porque, de lo contrario, habrías dejado de leer.

¿Qué beneficios proporciona el NoFap?

Lo primero sobre lo que quiero advertir es que debemos desechar la tentación de operar según una lógica lineal. Queremos que nos digan si algo es bueno o malo, porque un mundo donde la misma causa tiene siempre los mismos efectos nos es más fácil de soportar. Pero lo cierto es que cada elemento forma parte de un sistema y sin conocerlo no podemos predecir sus efectos.

Así, es probable que el NoFap no tenga absolutamente ningún efecto en tu vida, incluso que sea perjudicial (aunque no conozco apenas casos). Es obvio que para mí sería más fácil decirte que el NoFap va a cambiar tu vida, pero no puedo hacerlo en conciencia porque no conozco tu situación.

Lo que sí sé es que cambiará para mejor la vida de la mayoría de hombres que lo practiquen. ¿No es decir bastante?

Cuando se habla acerca de los beneficios del NoFap, siempre se contraponen dos cuestiones: la primera tiene que ver con los miles y miles de testimonios de los usuarios, los cuales tienen tantos puntos en común que hace difícil ignorarlos; la segunda tiene que ver con la demanda de estudios científicos, dado que suele ser el punto de ataque habitual de los escépticos.

¿Sabías que...

El Nofap tal y como lo conocemos hoy en día nació como un subforo de Internet en 2011. Se propuso un reto de abstinencia durante una semana y, conforme creció este subforo (en poco más de un año se unieron 40.000 usuarios), la comunidad terminó migrando a su propia página web: Nofap.com

## 10 beneficios

A la hora de describir los beneficios del NoFap nos encontramos con un par de problemas:

- Hay una gran dosis de subjetividad que determina si un efecto positivo aparece o no, y también cuándo aparece.
- La misma subjetividad hace que a veces un mismo beneficio se clasifique como dos distintos, o a la inversa.
- Siempre existe la posibilidad de que algunos beneficios se deban al efecto placebo.

- Hay un problema de autoconciencia: algunos usuarios no son capaces de notar ciertos beneficios porque carecen de la capacidad necesaria de autopercepción; similarmente, otros atribuyen al NoFap ciertos beneficios porque, al leer testimonios, agudizan su autoconciencia y perciben comportamientos y emociones positivas que quizás ya estuvieran ahí antes.

Pero, a pesar de estos obstáculos, lo cierto es que sorprende la unanimidad con que la comunidad reporta los beneficios del NoFap.

A continuación voy a clasificarlos tratando de que haya una diferencia justificable entre ellos:

1. Mejora de la experiencia sexual; en ciertos casos, reversión de la disfunción eréctil o la eyaculación precoz.
2. Más seguridad en uno mismo, confianza y valentía.
3. Menor ansiedad social, hablar en grandes grupos o con personas desconocidas se vuelve más fácil.
4. Claridad y agudeza mental, creatividad...
5. Más energía durante el día (a veces se hacen necesarias menos horas de sueño).
6. Mejoras en el aspecto físico: menos acné, crecimiento del vello facial, piel más sana, ojos más brillantes...
7. Mayor atractivo con las mujeres
8. Mayor deseo sexual



9. Incremento general de la felicidad y las emociones positivas

10. Mayor fuerza de voluntad, determinación y sacrificio.

### Mi experiencia personal

Cuando descubrí el movimiento NoFap, me masturbaba varias veces por semana, y no era raro hacerlo diariamente o repetir algún día.

Al principio simplemente me lo tomé como una curiosidad. Estaba abierto a admitir que podía tener ciertos efectos (ya que me resultaban familiares los testimonios), pero no me había planteado abandonarlo por completo.

Fue cuando me propuse lograr una racha de 7 días que todo cambió. Me resultaba imposible y ahí me di cuenta de que el hábito estaba mucho más arraigado de lo que quería admitir. A partir de aquí empecé a intuir que, si el hábito era tan fuerte, sus efectos sobre mí debían también ser significativos.

Unas semanas después conseguí una racha de 21 días. Pasé de evitar hablar con desconocidos a ofrecirme para trabajar de comercial a puerta fría, sin cobrar nada. Era una tienda de aromatizadores. Pregunté por el dueño y al día siguiente ya nos habíamos reunido y acordado que me enseñaría el funcionamiento del negocio.

Durante aquellos días descubrí lo que era un buen descanso por primera vez en años. Apliqué los frutos de mi investigación sobre la calidad del sueño (ver Calidad del sueño) y experimenté lo que era despertarse lleno de energía. Tanta energía, de hecho, fue la siguiente barrera que tuve que aprender a vencer.

También me ocurrió algo que nunca me había ocurrido: en situaciones cotidianas, mujeres iniciaban conversaciones conmigo o me manifestaban abiertamente su atracción, cosa infrecuente en el sexo femenino. Aún más veces, más que declararlo abiertamente, lo sugerían con su lenguaje corporal, mirada, sonrisa, etc.

El tiempo pasó y seguí progresando, no sin tropiezos. Y con la experiencia, me di cuenta del mayor beneficio que tiene esta práctica. Conforme pasaban los primeros días tras una recaída, algunas emociones desaparecían completamente. En mi caso concreto, eran la impaciencia y el nerviosismo.

La vida y el futuro pasaron de producirme cierta tristeza y pesimismo a resultarme estimulantes y despertar mi agradecimiento.

## Sobre la ciencia

Ya que este es un objeto de preocupación para muchos, he decidido incluir esta sección, tratando de presentar una panorámica del estado de la cuestión en cuanto a estudios científicos se refiere.

No obstante, me gustaría incluir unas palabras previas acerca de los estudios científicos y la “evidencia científica”:

En primer lugar, aclaro que soy el primero que recurre a la literatura científica. Uso buscadores específicos para ello y mi libro electrónico está lleno de artículos. Pero precisamente por eso soy capaz de decir que la mayoría de personas que apelan a la “evidencia científica” no saben interpretarla, e incluso no es inaudito que los propios científicos cometan este error.

Un estudio científico es algo demasiado complejo y caro como para pretender enarbolarlo para que decida categóricamente un debate. Muchos de ellos tienen limitaciones de tiempo, muestra o metodología, y solo nos ofrecen una pieza más en un puzzle que no está compuesto únicamente de “evidencia científica”. La sabiduría recogida en la tradición y la experiencia personal también han de tenerse en cuenta.

Al centenario que fuma tabaco cada día le importa un carajo lo que digan mil estudios.

Como siempre, las palabras que empleamos son una pista hacia el problema de fondo. *Evidencia* significa, literalmente, aquello que está a simple vista. ¿Acaso hay algo menos evidente que la ciencia? El método científico sirve precisamente para desengañarnos de lo que las apariencias nos dicen que es la verdad. ¿Y ahora resulta que es *evidente*?

Si las personas emplean tanto la expresión “evidencia científica” es porque, aparte de imitar las expresiones en inglés por costumbre, han escogido la ciencia como un comodín al que apelar y nunca ceder. Las personas quieren poder opinar sobre cualquier cosa sin que nadie les pueda rebatir. Así que eligen aquello más sacralizado, la ciencia, para descalificar a quienes no opinen como ellos.

Dicho esto, he querido que esta sección no fuese abrumadora. No me interesa presentar una lista con cientos de enlaces a estudios, sino que vamos a recopilar los más conocidos e importantes. Mi prioridad es hacer ver que es un error descartar los beneficios del NoFap apelando a la "*ciencia*" como un todo.

## Cinco estudios científicos

**Título:** *The relative health benefits of differentsexual activities*

**Autor:** Stuart Brody

**Publicación:** Journal of Sexual Medicine, vol 7, Abril de 2010

**Resumen:** A diferencia del coito vaginal, la masturbación tiene una incidencia nula o negativa en los índices de salud psíquica y psicológica.

**Título:** *Masturbation is related to psychopathology and prostate dysfunction:  
comment on Quinsey*

**Autor:** Rui Miguel Costa

**Publicación:** Archives of Sexual Behaviour, 2012

**Resumen:** La creencia común de que la masturbación mejora el estado de ánimo no cuadra con los descubrimientos que nos dicen que la frecuencia en la masturbación está asociada con síntomas depresivos, menos felicidad y otros indicadores de salud física y mental deficiente, como ansiedad, mecanismo de defensa psicológicos, respuesta ante el estrés, etc.

**Título:** *Social, Emotional, and Relational Distinctions in Patterns of Recent Masturbation Among Young Adults*

**Autores:** Mark Regnerus y David Gordon

**Publicación:** Austin Institute for the Study of Family and Culture

**Resumen:** Entre los entrevistados que dijeron ser muy infelices, el 68% de mujeres y el 84% de hombres dijeron haberse masturbado en la semana anterior. También aquellos que manifestaban mayor estrés respecto a sus relaciones sentimentales se habían masturbado bien el día anterior, bien la semana anterior.

**Título:** *The post-orgasmic prolactin increase following intercourse is greater than following masturbation and suggests greater satiety.*

**Autores:** S. Brody, T.H. Krüger

**Publicación:** Biological Psychology, Vol. 71, marzo 2006

**Resumen:** Una de tantas muestras de cómo los efectos hormonales de la masturbación y el sexo son distintos aunque intervengan las mismas hormonas.

**Título:** *Sexual activity and prostate cancer risk in men diagnosed at a younger age.*

**Autores:** P. Dimitropoulou y otros.

**Publicación:** BJU International, vol. 103, 2009

**Resumen:** Revisión que aclara que el efecto preventivo que la masturbación tiene sobre el cáncer de próstata se da a partir de los 50 años, y a los 20 tiene el efecto contrario.

## Conclusiones sobre los beneficios

Para mí, no es a la institución científica donde deberíamos estar mirando. Por supuesto, tener un conocimiento básico sobre cómo funcionan la masturbación y las hormonas asociadas a la misma es imprescindible para establecer alguna conclusión de mínimo alcance. Pero lo cierto es que es un tema que no ha interesado a la comunidad científica, y no hay estudios específicos sobre NoFap, sino que suelen equipararse orgasmos fruto del coito y de la masturbación (por ilustrar el nivel de generalización que hay en estos estudios).

Vayamos, pues, a los testimonios. Se ha dicho que todo esto no es más que fruto de un sesgo de confirmación: la gente ve lo que quiere ver, y si les dicen que el NoFap cambiará sus vidas, será más probable que le encuentren bondades una vez lo prueben.

Si bien no puedo descartar esto, creo que no es la explicación principal. Los usuarios suelen decantarse por probar el NoFap porque, de casualidad, se encuentran con historias que son muy cercanas a las suyas. No es porque vayan

con un sesgo contra la masturbación de antemano. De hecho, la comunidad NoFap como tal nace principalmente entre ateos, y solo después la comunidad cristiana (que traía consigo su propia experiencia en el asunto) se unió.

Mi conclusión del asunto es la siguiente: muchos hombres jóvenes y no tan jóvenes, por motivos que desconozco (aunque tengo mis sospechas), tenemos problemas en al menos una de las áreas de incidencia de NoFap. Casualmente, el NoFap tiene el poder de producir una, varias o todas las diez mejoras que he listado anteriormente. Y aunque no todos llegamos aquí con los mismos problemas ni todos reportamos los mismos beneficios, para bien o para mal se ha creado una comunidad suficientemente grande.

Seamos claros: ¿no conoces al menos a una persona (quizás tú mismo) a quien le cueste socializar? ¿O tenga bajos niveles de energía? ¿Dificultad para comprometerse con hábitos y proyectos? ¡Es algo común! No me extraña que el NoFap haya llamado tu atención...

Y por eso me decepciona quien trata al movimiento como una moda o una estafa, porque no se dan cuenta de que está dando respuestas a problemas muy extendidos y con un grado de efectividad que ya quisieran muchos campos científicos. Pertenezco a muchas comunidades y he estado en contacto con miles de personas que han practicado el NoFap en todos los niveles. He conocido a muchas incapaces de dejarlo por más de una semana. Pero jamás he conocido a



ninguna que supere una racha que se haya puesto como meta y concluya que no ha valido la pena.

En resumidas cuentas, ¿el NoFap va a cambiar tu vida? Probablemente sí. Intuyo que, si tienes la intención de seguir leyendo, no te arrepentirás de probarlo.

## Nada nuevo bajo el sol

A lo largo de la historia, distintas tradiciones han reconocido el poder de la retención seminal. Quizás el ejemplo más cercano para nosotros es el cristianismo y su tajante proscripción.

Pero encontramos el mismo patrón en otras culturas. Quizás la más rica e interesante sea el taoísmo chino.

En esta tradición, cada eyaculación se considera una pérdida de *ying* o energía sexual; la masturbación es, por tanto, un suicidio energético.

¿Cuánto deberías masturbarte según el tao chino?

Para averiguarlo, toma tu edad y réstale 7. Ahora divide el resultado entre 4, y ese es el número de días mínimo que deberían pasar entre eyaculaciones.

Muchos *nofappers*, una vez superan el reto de 90 días, deciden adoptar este método.

Sin embargo, ninguna regla general puede sustituir al autoconocimiento. No te dejes seducir por la facilidad de las reglas, experimenta y ten la valentía de aceptar lo que te da resultados. Esta 'regla' no tiene en cuenta la variable más importante: tú.

¿Qué tienen en común...

HENRY DAVID THOREAU

DOCTOR JOHN HARVEY KELLOG

MARK TWAIN

GANDHI

SIGMUND FREUD

ISAAC NEWTON

MUHAMMAD ALI

MIKE TYSON

NIKOLA TESLA

DALAI LAMA

STEVE JOBS

MILES DAVIS

MANNY PACQUIAO

SAIGO TAKAMORI

LEON TOLSTOY

KANYE WEST

50 CENT

DAVID HAYE

MIGUEL ÁNGEL

PITÁGORAS

GEORG HACKENSCHMIDT

PLATÓN

SÓCRATES

FRIEDRICH NIETZSCHE

PRINCE

GEORGE WASHINGTON

NAPOLEÓN BONAPARTE

WILLIAM SHAKESPEARE

RALPH WALDO EMERSON

ROBERT BURNS

THOMAS JEFFERSON

ELBERT HUBBARD

ELBERT H. GARY

OSCAR WILDE

WOODROW WILSON

JOHN H. PATTERSON

ANDREW JACKSON

ENRICO CARUSO

DAVE ASPREY

BEETHOVEN

MARK WAHLBERG

ALBERT EINSTEIN

RUSSELL BRAND

...?

Todos han practicado alguna variante de la retención seminal.

## Reglas del No Fap

Las reglas del NoFap no son 100% claras, ya que dependen de los objetivos de cada uno. Para aclarar en qué consiste la práctica, las resumo en forma de preguntas y respuestas:

*¿En qué consiste el NoFap?*

Consiste en evitar la masturbación y la pornografía durante un tiempo determinado (o indefinidamente).

*¿Tengo que contar los días que aguanto?*

Es algo común pero no es necesario; en el Nivel 2 explico un método donde no contamos los días. Los usuarios suelen utilizar alguna aplicación móvil o rellenar un calendario.

*Si he tenido una polución nocturna, ¿he recaído?*

Las poluciones nocturnas son involuntarias y son un proceso natural del cuerpo. No cuentan como recaída. No obstante, son síntoma de un proceso de reinicio deficiente donde debemos trabajar para fortalecernos, como se explicará más adelante en el libro.

*¿Me puede masturbar otra persona o hacerme sexo oral?*

Aquí suelo utilizar dos criterios para contestar:

Si en lugar de masturbarte vas a pedir a tu pareja que lo haga, en realidad el reto no te está sirviendo para nada. Si casualmente incurres en esta práctica, cuenta como un encuentro sexual normal y no significa que debas reiniciar el contador.

Si tus sensaciones después del acto y al día siguiente son coherentes con la tendencia anterior (te venías sintiendo cada vez mejor y no se invierte esa tendencia), entonces no has hecho nada que te perjudique. Si tus sensaciones son similares a cuando te masturbas solo, entonces cuenta como recaída y no deberías permitirte.

En conclusión, ponte unas reglas claras de antemano y, antes de hacer el reto, conoce qué es lo que realmente te está perjudicando.

## Estrategias para principiantes

Si es tu primera vez en el No Fap o si hace mucho que no puedes controlar tu hábito, entonces vas a tener principalmente dos problemas: evitar las tentaciones y lidiar con ellas.

### *Prevención*

Estás tranquilamente chateando con tu teléfono y, de repente, alguien envía una fotografía erótica a un grupo. Te sientes excitado de repente y, como estás solo en tu habitación, tumbado en tu cama... te masturbas.

En este ejemplo están resumidos los dos errores graves por los que no podrás superar la primera semana. El primer error consiste en no haber prevenido la aparición de esta fotografía erótica.

Por lo tanto, el primer paso consiste en cortar el contacto con todos esos grupos donde potencialmente vas a estar expuesto a pornografía. Repasa todas tus redes sociales y abandónalos. También tendrás que instalar bloqueadores de

pornografía (¿cuánta publicidad erótica ves cada día navegando por Internet?) y en general bloquear todas las páginas pornográficas que conozcas.

Reflexiona sobre esta pregunta: ¿cuáles son las puertas de entrada de la pornografía a tu vida?

A veces ni siquiera es pornografía, simplemente es una amiga a la que le gusta provocarte o programas de televisión donde las chicas enseñan el 80% del cuerpo el 80% del tiempo.

Diseña tu día a día para poder evitar sin esfuerzo estas tentaciones, mientras te vas haciendo fuerte sumando un día tras otro.

### *Emergencias*

Por muy concienzudo que seas previniéndote contra la tentación, tarde o temprano llegará. Así que no solo se trata de tener herramientas de prevención, sino también de extinción.

Para cada persona y circunstancia hay una estrategia mejor o peor. Puede que lo que tú necesitas no esté aquí, o puede que todas te funcionen. Pero merece la pena probarlas hasta que des con la más adecuada:

- Ejercicio explosivo o isométricos: cuando sientas que te estás excitando demasiado, ponte hacer ejercicio allá donde estés. Puedes hacer flexiones en el suelo, unos burpees, puedes hacer una plancha abdominal en la misma cama... Se trata de desviar la atención y la sangre hacia los músculos que vas a utilizar. Pronto perderás la erección (si la tienes) y la excitación bajará.
- Frío: un método que a mí me funciona muy bien es aplicarme hielo en los genitales (por encima de la ropa para no dañarte la piel). Durante una época lo hice antes de dormir, de forma que no había manera de tener pensamientos eróticos. Otra versión consiste en ducharte con agua fría cuando te sientas excitado.
- Respiración: cuando respiramos de cierta manera, todo nuestro ser se adapta para ser coherente con ella. Cómo respiras dice cómo te sientes y qué piensas. Por eso, un buen método de emergencia consiste en tomar el control de la situación y respirar profunda y lentamente. Cuando digo profunda y lentamente quiere decir lo más profunda y lentamente que puedas. No hay nada que resista a diez respiraciones profundas. Toma tanto aire como puedas y luego suéltalo absolutamente todo. Llena de aire todo tu cuerpo, desde la pelvis hasta la garganta. No solo la erección bajará sino que tu mente estará más calmada.



## Calidad del sueño

He incluido este apartado en el primer bloque aunque por coherencia temática encaja mejor en el segundo. El motivo es que, en mi experiencia, este es el mayor obstáculo para los principiantes.

Es fácil bloquear la pornografía en nuestros dispositivos.

Y nada nos impide hacer unas flexiones cuando estamos en el salón viendo la televisión.

Pero cuando estamos solos con nuestros pensamientos, cuando ya estamos tumbados y toda la casa duerme, a veces se hace muy difícil evitar esas imágenes y hacer algo para remediarlo.

Y cuando vemos cómo pasan las horas y no conciliamos el sueño, es muy tentador recurrir al truco fácil para dormirnos.

Pero no es normal depender de la masturbación para dormirte. Deberías poder quedarte dormido minutos después de tumbarte en la cama. Desgraciadamente, la mayoría de personas con las que hablo hacen todo lo posible para estropear su sueño.

Voy a resumirte los puntos esenciales de higiene del sueño que debes conseguir:

### *Más sueño, mejor sueño*

El mejor antídoto contra el insomnio es tener sueño. Si te levantas a las 12 del mediodía, es normal que a las 11 de la noche no tengas sueño. Prueba este método infalible: ponte una alarma muy temprano y, no importa cuánto hayas dormido, levántate a esa hora. No hagas siesta, no bebas café después del mediodía. Haz tu día normal y, cuando llegue la noche, acuéstate. ¿Notas la diferencia?

El problema es que hoy en día no solo tenemos a nuestro alcance mucha más energía de la que necesitamos, sino que somos cada vez más sedentarios y encima tenemos muchos estimulantes (químicos, visuales, etc). Por tanto, cuando tenemos que dormir en realidad no estamos cansados... porque no hemos hecho nada. La regla a seguir es la siguiente: haz todo lo que puedas hacer cada día. No te dejes nada. Agótate. No solo dormirás mejor sino que tu vida avanzará.

### *Haz ejercicio*

Especialmente cuando se hace por la mañana, el ejercicio regula tus niveles de estrés. El cuerpo siempre responde a un estímulo con un estímulo contrario. Si te entrenas para hacer ejercicio intenso, dormir profundamente te será más fácil.

Adicionalmente, el deporte es el mejor antidepresivo y el más accesible. Sentirte bien va a hacerte llegar mucho más lejos en este camino.

### *Dieta*

Tu cena y la hora de dormir deben estar separadas, idealmente por una hora y media como mínimo. Hay demasiadas cosas ocurriendo en tu cuerpo en plena digestión, y esas cosas afectan a tu sueño. Por no hablar de que puedes despertarte por tener ganas de ir al baño.

En lo que a la masturbación concretamente se refiere, acostarnos “llenos” nos puede producir una sensación de inquietud que buscaremos resolver ya sabes cómo... Especialmente si tomas comidas altas en proteína y sal.

Además, evita consumir café pasado el mediodía, y en general azúcar que no esté naturalmente presente en los alimentos que tomas. Evita por supuesto cualquier droga, incluido el alcohol, que mina tu fuerza de voluntad y te deshidrata.

## *Luz y pantallas*

Especialmente cuando se hace por la mañana, el ejercicio regula tus niveles de estrés. El cuerpo siempre responde a un estímulo con un estímulo contrario. Si te entrenas para hacer ejercicio intenso, dormir profundamente te será más fácil.

Evita utilizar tu teléfono u otros dispositivos antes de ir a la cama. Puedes hacer una lista con todas las actividades que no requieren usar estas pantallas y que puedes hacer después de cenar. Yo suelo preparar cosas que necesito para el día siguiente, ordenar mi habitación, y sobre todo leer. Si además usas una bombilla de luz roja como hago yo, naturalmente empezarás a notar el sueño cuando oscurezca.

Si necesitas sí o sí trabajar con pantallas después de cenar, utilizar algún filtro como Flux o Twilight. Actualmente, muchos sistemas operativos para computadora o smartphone incluyen esta herramienta.

## *Temperatura*

Lo ideal es que tu dormitorio esté un poco más fresco que la temperatura ambiente. Si tienes aire acondicionado, prográmalo para enfriar tu habitación un poco antes de acostarte (así no duermes con el aire encendido). Otro método

consiste en ducharte con agua fría antes de dormir, que aclarará tu mente y refrescará tu cuerpo.

### *Oscuridad completa*

Tu objetivo es que sea imposible ver nada en tu dormitorio. Tapa todas las entradas de luz. Usar un antifaz no es óptimo aunque puede ser suficiente.

### *Extra 1: melatonina*

Si aún así te cuesta dormirte, te recomiendo probar la melatonina. Es un suplemento natural, barato y seguro. Ni siquiera es necesario que lo tomes siempre. Encuentra la dosis que te haga efecto y tómala antes de acostarte.

### *Extra 2: truco para dormir*

A veces no se trata de que no tengamos sueño, sino de que nuestra mente está demasiado activa. Para estos casos, tengo un truco. Consiste en repasar, con tanto detalle como puedas, el día que has pasado, pero en sentido inverso: desde que te acostaste hasta que te levantaste. Te reto a recordar todo el día sin dormirte.

¿Preparado para el nivel 2?

Repasa estas preguntas antes de avanzar al nivel 2:

¿Tengo un buen motivo para superar esto?

¿Entiendo las reglas del No Fap?

¿He instalado un bloqueador de pornografía en mi móvil?

(Recomendación: Free Porn Filter / Blocker).

¿He instalado un bloqueador de publicidad en mi navegador?

¿He instalado BlockSite en mi navegador y bloqueado todas las páginas pornográficas que conozco?

¿He limpiado mis redes sociales para evitar sorpresas indeseables?

¿He elegido al menos una estrategia de emergencia que voy a implementar?

¿He analizado y mejorado mi calidad de sueño?

¿He conseguido pasar una semana sin masturbarme?

## Nivel 2

Este es tu nivel si llevas una semana o más sin masturbarte gracias a las indicaciones que aplicamos en el Nivel 1.

A estas alturas, ya conoces el poder de pertenecer a una comunidad con la que compartes objetivos. Si ya estabas en el grupo del Nivel 1, pide a un administrador que te traspase al grupo de Nivel 2.

Como sabes, en estos grupos personalizados de Whatsapp donde compartimos nuestro avance y aquello que vayamos descubriendo por el camino.

### Teoría del hábito

Si fuéramos conscientes de todos los procesos que nuestro cerebro lleva a cabo, enloqueceríamos. No solo hay numerosas funciones vitales de las que, afortunadamente, se encarga el sistema nervioso autónomo, sino que contamos con un potente mecanismo para que las cosas nos resultan cada vez más fáciles: los hábitos.

Cuando un hábito se forma, se incrusta tan hondamente en el cerebro que, como explica el libro *El poder del hábito*, se ha absuelto a personas que habían asesinado bajo el efecto de los terrores nocturnos; durante estos episodios, el cerebro trabaja en modo automático... exactamente igual que cuando ejecutamos un hábito..

Pero hay al menos una diferencia fundamental entre ambas cosas. Al ejecutar un hábito seguimos siendo conscientes, y entonces se da un proceso que casi todos hemos vivido: hacer algo mientras nuestra mente nos dice no lo hagas.

Habida cuenta de la naturaleza de los hábitos, hay que aceptar de entrada que no tenemos un defecto imperdonable cuando esto ocurre, sino que es completamente normal: nuestra mente trata de luchar, en vano, contra algo que nuestro cuerpo hace casi automáticamente. Charles Duhigg (autor del mencionado libro) explica que estos precedentes no han servido para eximir a adictos porque estos, aunque estaba demostrado que su cerebro trabajaba en modo automático, habían incurrido conscientemente en repetidos comportamientos que habían creado ese hábito.

Por tanto, conviene enfocar el hábito de la masturbación como lo que es, y solo entonces podremos tratar de ganarle la partida.

Los hábitos se componen de tres elementos:



## **desencadenante > acción > efecto**

Si tienes el hábito de fumar, un desencadenante (te estás tomando el café de la mañana) activa en tu cerebro los procesos que te llevan a realizar determinada acción (fumar el cigarrillo) y obtienes ciertos efectos esperados (calmar el deseo por el mismo, tener manos y boca ocupados, el aire entrando por tus pulmones, la bajada de oxígeno...).

Si tienes el hábito de masturbarte, un desencadenante (no puedes dormir porque tu mente está activa) activa en tu cerebro los procesos que te llevan a masturbarte, y obtienes ciertos efectos esperados (por ejemplo, el de la hormona prolactina que te relaja y te ayuda a dormir).

Esto se cumple para cualquier hábito que tengas. Lamentablemente, es extremadamente difícil erradicar un hábito: incluso cerebros mermados por virus que destruyen la memoria de sus huéspedes pueden conservar estos circuitos tan profundos, de forma que los afectados pueden no recordar a sus seres queridos, pero ser capaces de reproducir el camino a su antigua oficina.

Hay, sin embargo, buenas noticias: los hábitos son relativamente fáciles de modificar. Es por ello que la mejor manera de instaurar un nuevo hábito es asociarlo a uno viejo: por ejemplo, el hábito de usar hilo dental al de cepillarse los dientes.

¿Cómo modificamos un hábito? La mejor manera que conozco es rastrearlo, y por eso incluyo esta sencilla herramienta que nos va a ahorrar mucho trabajo (aunque no lo parezca).

## Tu herramienta: el tracker

Estamos intentando cambiar un hábito. La forma más eficiente consiste en localizar qué lo dispara. Y el único método es la experiencia.

Podemos emplear dos tipos de experiencia: la nuestra y la de los demás. Digo esto porque la mayoría nos empeñamos en aprender a golpes. Nos cuesta mucho confiar en el testimonio de los demás. Nos creemos especiales sin motivo alguno y pagamos un alto precio por ello.

Mi recomendación es que tomes en cuenta el testimonio de otros *nofappers* con más experiencia. En este mismo bloque listaré los desencadenantes más comunes de la masturbación, para que te centres en evitarlos (de nuevo, eficiencia).

Un tracker es un registro donde anotas cuando te masturbas. Puede ser una pequeña libreta, una aplicación, un documento de texto... Yo, personalmente, uso un grupo de Whatsapp donde estoy solo. Así no tengo que preocuparme de anotar el día y la hora: quedan registrados exactamente.

Una vez registramos una entrada (cuando nos hemos masturbado), hemos de reflexionar acerca de las circunstancias. Al principio solo te darás cuenta de cosas obvias: has visto un vídeo erótico sin querer, una cita no ha llegado a buen puerto, no podías dormirte... Con el tiempo, te harás más autoconsciente y podrás asociar bajones emocionales que no necesariamente habrás tenido ese mismo día.

Ante la duda, lo mejor es guiarse por las W del periodismo:

•**Qué:** ¿ha habido eyaculación? ¿has visto porno? ¿únicamente te has tocado?

•**Cuándo:** no sólo se refiere al día y hora, sino al momento del día o la semana. ¿Ha sido al final de varios días seguidos de mucho trabajo? ¿En medio? ¿Ha sido un fin de semana o un lunes? Todo esto es significativo porque nos ayuda a encontrar causalidad.

•**Cómo:** ¿ha sido rápido, para desahogarte o relajarte? ¿cómo te has sentido mientras?

¿y después? ¿Has aprovechado para hacer algún ejercicio?

•**Dónde:** aunque no hay demasiados sitios donde puedas hacerlo (espero), conviene anotarlo. Si, por ejemplo, nos masturbamos en un solo lugar (la cama, la ducha, nuestro escritorio...), esto nos sugiere una estrategia muy enfocada y eficiente para evitarlo.

•**Por qué:** esta es la pregunta más importante de todas, y de hecho la respuesta es un resumen de las anteriores. Aquí reflexionaremos sobre qué desencadenantes han sido significativos y cuáles no. No te obsesiones por encontrar un causa clara siempre. Es preferible que, a veces, se te escapen los motivos por los que te has

masturbado, porque en el caso contrario encontrarás causas incorrectas, que te harán perder mucho más tiempo y te volverán obsesivo.

A mi juicio, este enfoque tiene ventajas considerables sobre el reto de 90 días, que muchos se empeñan en afrontar sin estar preparados. Para empezar, no vemos la masturbación como un enemigo a evitar, sino que la observamos objetivamente. Cuando pensamos constantemente en la masturbación como algo negativo, ocurren dos cosas que no nos convienen:

1) estamos pensando, a pesar de todo, en la masturbación, y esta ocupa nuestro pensamiento igualmente

2) nos privamos de una relación sana con la masturbación.

Además, el reto es un juego de suma cero: o ganamos o perdemos. En cambio, al rastrear nuestro hábito siempre ganamos, puesto que el objetivo es recopilar tanta información como podamos. Te masturbes o no, estarás avanzando.

Evitamos asimismo el sentimiento de culpa, porque tomamos la recaída como algo edificante de lo que podemos aprender. Cuando fallamos en el reto de 90 días, solo pensamos en cosas como “mis compañeros de reto seguirán avanzando sin mí”, “he hecho el ridículo”, “otra vez en 0 días”, etc.

## Hackeando tus hábitos

*La mayor victoria es vencer sin combatir.*

Conforme a este principio, para hackear nuestros hábitos debemos acudir a la información registrada en nuestro tracker. Como he dicho anteriormente, no te limites a esta experiencia personal: anticipáte estudiando los errores de los demás.

Encuentra aquel desencadenante que, proporcionalmente, te provoca más recaídas. A partir de aquí, debes introducir pequeñas modificaciones a tu estilo de vida que te hagan invulnerable al mismo (idealmente). Y si esto no es posible, diseña una lista de recompensas para sustituir a la masturbación; pruébalas todas.

¿Sueles recaer antes de dormir? Hazte un experto del sueño. Dirige tus fuerzas a ese punto. Y conforme te hagas mejor, tus recaídas se reducirán significativamente. Cuando domines una tentación, enfócate en la siguiente.

<b>Estímulo</b>	<b>Solución</b>
<i>Insomnio</i>	Respiración nostril

	Respiración 4x4 Meditación Melatonina
<i>Excitación sexual</i>	Isométricos Respiración Circulación energética
<i>Ansiedad</i>	Respiración nostril Meditación
<i>Depresión</i>	Caridad Agradecimiento Deporte

## Respiración nostril

Técnica de respiración inspirada en el Yoga. Tiene un fuerte efecto relajante, alivia el estrés.

Para realizarla, taponas una de tus fosas nasales y tomas aire por la otra lentamente. Luego, expulsas el aire por la misma. Ahora, liberas la otra fosa nasal y haces una respiración completa. Alternas entre una y otra fosa nasal tantas veces como sea necesario.

Se recomienda hacerlo antes de dormir o en cualquier momento en que te sientas estresado.

## Respiración 4x4

Técnica de respiración inspirada por los Navy Seals. También se le llama 'respiración cuadrada' o 'en caja' (*box breathing*). Funciona especialmente bien contra el estrés.

Estos son los pasos:

- Inhala durante 4 segundos
- Sostén la respiración durante 4 segundos
- Exhala durante 4 segundos
- Mantente sin aire 4 segundos

Y vuelve a empezar.

*Nota:* con el tiempo, y conforme mejores, puedes aumentar la cantidad de tiempo de cada paso, incluso hacerlo a lo largo de la misma sesión para ser más consciente del efecto. Mi récord está entre 6 y 7 segundos.

## Melatonina

La melatonina es una hormona que naturalmente produce nuestro cuerpo para inducirnos el sueño. Generalmente se coordina con la luz solar y nuestro cronotipo, pero una multitud de factores puede interferir en este proceso (vuelve al Nivel 1 si no sabes cuáles).

Se puede consumir en forma de suplemento. No requiere receta, es totalmente segura y no adictiva. Encuentra la dosis que te haga efecto (¡más no es mejor!) y tómala antes de acostarte.

Es muy fácil de encontrar y barata.

## Meditación

Bajo este término se recogen multitud de prácticas que tienen en común un estado de observación imparcial y relajada de nuestra propia mente. Sus beneficios son innumerables y la recomiendo a cualquiera, seas deportista, artista, emprendedor o cocinero.

Para iniciarte en la meditación, recomiendo la siguiente técnica:



1. Siéntate en una posición cómoda. Recomiendo cualquier variante de la posición de loto que seas capaz de hacer sin molestias, pero estar sentado es el único requisito.
2. Cierra los ojos y comienza a respirar lo más profunda y lentamente que puedas. Puedes contar hasta 10 o 20 respiraciones; el objetivo es llegar a sentirse relajado.
3. Ahora simplemente observa tu respiración. Imagina que tu columna vertebral es un árbol. Tu respiración escala este árbol hasta la copa (tu cabeza) y después baja por el tronco (hasta la tripa). No hay más que hacer que observar.
4. Si notas que te has distraído y estás pensando en otra cosa, sencillamente vuelve a concentrarte en tu respiración y en cómo se mueve.

## Lidiar con el fracaso

Cada vez que fracasamos tenemos la oportunidad de analizar ese fracaso. Y es una oportunidad que no nos podemos permitir desperdiciar. Cuando las cosas salen bien, no tenemos incentivos para analizar nada, porque la victoria nos satisface. La victoria hace que nos relajemos.

Cuando perdemos, corremos el riesgo de cometer el mismo error, y decirnos: *eres malo, has perdido*. Y ese análisis nos distrae de lo más importante, que es: *¿qué he hecho mal? ¿qué he hecho bien?*

La pregunta no puede ser: *¿qué he hecho para ganar?* Porque victoria y derrota dependen a veces de elementos arbitrarios. Lo que depende de nosotros es dar correctamente cada uno de los pasos intermedios. Es posible que hagamos todo bien y no podamos evitar masturbarnos. No pasa nada. En ese momento tenemos una abundante fuente de información que no podemos desperdiciar.

Yo, personalmente, utilizo este tipo de análisis para prácticamente todo lo que hago. Si un día, en el gimnasio, entreno muy mal, me encierro en mi dormitorio a analizar qué ha pasado antes, durante y después. Y siempre encuentro información muy valiosa. Analizo mis fracasos de forma enfermiza, casi como si leyera mi libro favorito.

Así, rápidamente mi cerebro se ha acostumbrado a que, cuando algo me sale mal, no me siento mal, sino que me enciendo. Mi curiosidad se dispara y realmente siento emociones positivas. Es como cuando un nuevo capítulo de tu serie favorita se publica: es una nueva oportunidad.

Además de convertir en positiva una experiencia que para la mayoría es desagradable, al dedicar tanto esfuerzo mental e implicarme emocionalmente en este análisis, solo necesito cometer los errores una vez o dos. Cuando los cometo,

los estudio con tanta intensidad que, si en otro momento vivo una situación parecida, mi memoria inmediatamente repasa todo lo aprendido.

Esto no significa, por supuesto, que quiera que las cosas salgan mal. Pero ya que el NoFap (o el fap) es algo que va a acompañarte durante toda tu vida, más vale adoptar la mejor estrategia a largo plazo.

¿Preparado para el nivel 3?

¿Utilizo mi tracker diariamente y hago anotaciones precisas?

¿He identificado la causa más común de mis recaídas y he encontrado una manera de prevenirme o solucionarla?

¿He conseguido pasar 30 días sin masturbarme?

Libros para leer durante el reto

*El poder de los hábitos* (Charles Duhigg): Ya conoces este libro. En él me he basado para analizar en profundidad mis hábitos y me ha servido para aprender a cambiarlos. Si este ámbito te interesa, aquí el autor explica la fundamentación y va mucho más allá de lo que puedo recoger aquí.

*Psicología del éxito* (Mario Luna): Este es el libro que más he recomendado en mi vida. Todo aquel que le da una oportunidad me lo agradece. Además, es el

libro que leímos durante el reto de verano de 2018. Cada capítulo es oro (y tiene 1200 páginas).

*Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* (Stephen R. Covey): Una lectura más ligera para iniciarse en el desarrollo personal. Es un clásico del género que contiene lo esencial para dar un vuelco a tu vida.

## Nivel 3

Ya has demostrado estar preparado para el reto de 90 días. Lo más seguro es que no conozcas a absolutamente nadie capaz de hacer esto. Pero tú tienes las herramientas necesarias para encararlo y triunfar.

Notifica al administrador de tu grupo para que te ascienda al siguiente nivel. En ese grupo acordaremos una fecha y emprendaremos este camino juntos.

Aunque no hay ningún problema en hacer el reto solo, te recomiendo la experiencia completa de compartir el proceso con una comunidad. Harás buenas amistades, aprenderás mucho más rápido y tendrás apoyo en los momentos duros.

Reglas del reto

Las reglas del reto son:

1. Si haces trampas, enhorabuena. Has descubierto cuál es tu problema: valoras el juicio de los demás por encima de tu progreso real. Prefieres decir que has conseguido llegar a un determinado número de días en lugar de experimentar los beneficios de hacerlo. Ahora, dedícate a solucionarlo.
2. Hay que establecer claramente la modalidad en la que vas a participar:
  - *Modalidad normal*: sin pornografía ni masturbación. Se permite el sexo.
  - *Hard mode*: El sexo no está permitido.
3. Siempre hay un pequeño margen subjetivo para saber si hemos recaído o no. Puede que estés teniendo sexo en hard mode y eyaculas mínimamente sin quererlo. O que empieces masturbarte pero abandones rápidamente. O ves un vídeo pornográfico sin querer. Tú sabes mejor que nadie si has recaído o no. Elimina tus deseos de la ecuación y decide si sigues o no en el reto.
4. No es obligatorio apoyar activamente a los demás compañeros de reto, aunque cuando formas parte de una comunidad te beneficias cuánto más alto voláis juntos. Lo que sí es inadmisibles es boicotear a cualquier compañero.

## Comunidad NoFap

Los retos de 90 días se suelen hacer en comunidad. Esto no es obligatorio y a veces es incluso contraproducente. Muchos prefieren compartir la experiencia con un grupo para:

1. Poder tener a quien culpar si algo sale mal: el grupo no era suficientemente bueno.
2. Tener en quién volcar su exceso de energía porque no saben manejarla.
3. No están seguros acerca de algo si no tienen a un grupo haciendo lo mismo.

Dicho esto, hacer el reto en grupo es una manera genial de aprender de los demás, recibir y dar apoyo y conocer a personas que tienen ambiciones e intereses similares.

## Advertencia

Superar el reto de 90 días no hace que te cuelguen una medalla ni nada parecido. Es simplemente el siguiente peldaño en una escalera. Si todavía no estás preparado para intentarlo, sé inteligente y no busques tropezar y perder el tiempo.

Plantéate el reto si estimas que el esfuerzo que vas a tener que hacer es solo un 20%: el 80% restante lo tienes que haber puesto antes del reto, conociendo tus puntos débiles y mejorando tus hábitos.

Sé humilde y repasa todos los puntos esenciales, tu tracker, y decide honestamente si vas a hacer el reto o prefieres esperar.

## Transmutación sexual

Llamamos transmutación al proceso por el que la energía de cierto sistema pasa a alimentar a otro. Si esto te suena esotérico o magufo, piensa que en realidad lo extraño es que esto no ocurra: el ser humano transforma su tiempo y esfuerzo en billetes y monedas, y este dinero lo transforma en productos y servicios; el artista transforma agua y comida en obras de arte.

El objetivo de entrenar la transmutación es solucionar el principal problema de la retención seminal: gestionar la energía. Imagina que tienes diez cuentas bancarias distintas, una para cada tipo de gasto; esto es muy beneficioso si, por ejemplo, quieres gestionar tus finanzas correctamente, pero si no puedes mover el dinero de una cuenta a otra, es un desastre. Esto es lo que ocurre con nuestros sistemas.

El primer objetivo (que, como dice el título del libro, va *más allá del NoFap*) es el equilibrio: si alguno de tus sistemas tiene más energía de la que necesitas, va a cobrar una importancia excesiva en tu vida y te creará problemas. Este es el caso de las personas que piensan demasiado o que están obsesionadas con el sexo.

Una vez logremos el equilibrio, el siguiente objetivo es la transmutación o redirección: elegir conscientemente qué pretendemos conseguir con esa energía y desarrollar herramientas para hacerlo de forma eficaz.

Aunque voy a dar varios ejemplos, cada uno debería confeccionar su lista personalizada de herramientas, de acuerdo a sus inclinaciones y necesidades.

Para descubrir y crear métodos de transmutación sexual simplemente hay que partir de la noción de que la transmutación está ocurriendo en todo momento. Debemos darnos cuenta de esto y hacer partir nuestra búsqueda desde esta creencia. No vamos a intentar nada, simplemente se trata de ganar mayor control sobre el proceso.

El único obstáculo en el NoFap es contar con un sistema insuficiente para la cantidad de energía generada. Para llegar a 10, 30 o 90 días simplemente hay que encontrar un sistema mejor.

Los sistemas de transmutación de energía pueden ser:

- **Directos:** el mejor ejemplo es el deporte. No necesitamos tener presente la energía de entrada para convertirla en esfuerzo físico. Simplemente nos presentamos en el gimnasio, parque o cancha de turno y hacemos lo que haya que hacer. El resultado: tras ese gasto de energía, el deseo sexual o el problema que te rondaba la cabeza tienen menos poder.
- **Indirectos:** requieren un esfuerzo consciente por hacer presentes las energías de entrada y salida. Son más elaborados pero permiten mayor versatilidad.



A su vez, debemos analizarlos o confeccionarlos en torno a los siguientes parámetros:

- **Tiempo:** todos los sistemas de energía, ya que están conectados a realidades fisiológicas, tienen sus ritmos afectados por la biología, pero también por otros elementos. Esto suele ser estable y hay determinados momentos del día en que nuestra energía creativa, por ejemplo, será mayor o menor; lo mismo con la energía sexual. Analiza qué patrón siguen los sistemas energéticos de entrada (la energía de la que te quieres liberar) y de salida (el sistema que quieres alimentar) y elige el momento oportuno. Este nunca será perfecto pero no por ello hay que escatimar esfuerzos en este punto. Si tienes tu tracker suficientemente confeccionado y experiencia suficiente, esto debería ser fácil.
- **Hábito:** el secreto sigue siendo crear nuevos hábitos. En este caso, que tu cuerpo alimente cierto sistema a partir de otro. ¿Cómo? Repetición. Crea una rutina sencilla que repitas diariamente.
- **Anticipación:** conforme vas forjando el hábito, más fácil y natural te será tu rutina. La anticipación acelerará los pasos y los hará más efectivos. El hábito ahorra energía, la anticipación la dirige.

## Práctica personalizada de la transmutación sexual

*La energía siempre tiene un plano mental, que se suele traducir en un discurso, una voz en tu cabeza; y un plano físico, que se convierte en una sensación corporal: cuando tenemos un exceso o falta de energía, hay un punto del cuerpo en el que podemos localizarla.*

Voy a poner el ejemplo de práctica energética que utilizo, no para que la copies sino para que entiendas los principios:

- El primer paso es la meditación. Ponte en una posición cómoda, que no tiene por qué ser una flor de loto perfecta ya que si no tienes la movilidad para esto solo vas a sentir molestias. Personalmente, uso una variante donde apoyo los glúteos algo más atrás y el cruce de piernas es más sencillo.
- El siguiente paso es relajarme para ser más consciente de la energía y no distraerme con las señales de mi cuerpo. Para ello, enlazo como mínimo diez respiraciones lo más profundas que puedo: tomo aire empezando desde prácticamente el coxis, siguiendo por el estómago, los pulmones, la garganta y la nariz; cuando ya no puedo tomar más aire, suelto el aire en el orden contrario. Cuando creas que ya no puedes expulsar más aire, fuerza la tripa hacia adentro y seguramente puedas vaciarte algo más.

- Una vez estoy relajado, invoco la energía que quiero transmutar, y en este caso lo hago en el plano físico (corporal). Lo que hago es proseguir con el mismo tipo de respiración, pero cuando tomo aire relajo al máximo los músculos pubocoxígeos; y una vez voy a expulsarlo, los contraigo para impulsar hacia arriba la energía como desde un trampolín. La energía sexual estancada en los genitales queda disuelta por la acumulación de aire y luego se hace circular al resto del cuerpo, concretamente hasta la cabeza. Si haces bien todo esto, vas a sentir, en primer lugar, paz mental: habrás liberado tu mente de pensamientos al concentrarte en algo fijo como es la respiración; y notarás también que tu nivel de energía sexual ha disminuido o es más maleable.
- Acto seguido, ejecuto una rutina sencilla de escritura. Debes tener claramente enumerados los pasos para empezar cuanto antes. Yo tengo una rutina de escritura donde empiezo liberando mi mente del juicio escribiendo frases soeces durante un par de minutos; y en seguida paso a acometer la tarea creativa concreta que me he propuesto.

## Métodos de transmutación comunes

Paso a enumerar los métodos más comunes de transmutación de energía empleados por la comunidad:

- **Deporte:** Es un método directo y obvio. Lo más común es entrenar con cargas en el gimnasio: de ahí el mito de que el NoFap te vuelve musculoso. Lo cierto es que los nofappers exitosos suelen, por primera vez, cumplir con su rutina de ejercicios y empiezan a disfrutarla gracias a su mejor humor en general. Otras formas de ejercicio que recomiendo son el HIIT y los deportes de contacto.
- **Creatividad:** Aunque hay notables ejemplos de grandes artistas que se benefician de la transmutación sexual, hay poca información sobre cómo funciona esto concretamente. Para algunos ocurre de forma natural, ya que la agudeza mental y capacidad de trabajo mejora sus obras. Si no es tu caso, prueba la rutina que he explicado en el punto anterior.
- **Meditación:** Incluyo la meditación porque es apabullante la proporción de participantes exitosos que la practican. Es esencial. Entre otras cosas, al resetear tu mente te permita tomar mayor control sobre lo que te concentras, y tu energía sobrante se vuelca en eso. En la sección anterior explico brevemente cómo empezar si no sabes.
- **Sedución:** Este es otro camino menos recorrido, pero conozco muchos casos de hombres que deciden estudiar y practicar a fondo el arte de la seducción, y su facilidad para conseguir sexo hace que puedan mantener rachas muy largas. Este tema desborda el contenido del libro, y de hecho, si te interesa, visita mi página personal porque publicaré mucho al respecto; pero me he dado cuenta de que es un tema de preocupación importante y quizás una fuerte causa por la cual muchos hombres caen en la masturbación.

## Más allá del NoFap

Cuando empecé a plantearme escribir este libro, uno de los principios que tuve claros fue el de no engañar a nadie. Podría decirte que el NoFap va a cambiar tu vida, buscar un par de testimonios, rodar un documental...

El NoFap hará por ti lo mismo que hicieron los manguitos. Sí, es perfectamente posible aprender a nadar sin ellos. Pero en algunos casos favorecen una inmersión inicial a partir de la cual progresar.

El mundo moderno trastoca prácticamente todas las actitudes que nos son naturales. Es un precio que pagamos y a veces no compensa. Es por eso que muchas veces debemos desaprender y reconstruirnos para adaptarnos a nuestro medio.

El NoFap no va a curarte de la ansiedad social: convertirte en una persona sociable lo hará. Y te será más fácil empezar tras leer y aplicar este libro.

Tampoco va a transformar tu cuerpo. Pero si decides emplear ese extra de energía en ejercitarte y aprovechar que tu fuerza de voluntad ha mejorado para mantener tu nuevo hábito... tu cuerpo cambiará.

Y, desde luego, el NoFap no te hará feliz. Pero te dará la energía suficiente como para pelear por darle un sentido a tu vida, cosa que solo puedes hacer tú y que sí te hará feliz. Te darás cuenta de que has estado anhelando una felicidad que consistía en evitar todo displacer. Pasarás de evitar los desafíos a buscarlos y salirles al paso, simplemente porque sabes que todo desafío te hará mejor, ganes o pierdas.

Y lo sé porque me ha pasado. Y publicar mis vídeos me ha hecho darme cuenta de que no soy una excepción. La evolución es clara. Ojalá algún día sepamos exactamente por qué es, si eso anima a los indecisos. Por ahora tienes nuestra palabra, nuestro ejemplo y el de miles de hombres en todo el mundo.

El NoFap es parte de un camino. Solo tú sabes si será el tuyo. Otro motivo por el que titulé el libro así es porque, una vez dominas tu energía sexual, las posibilidades que se abren son infinitas. ¿Vas a construir un físico imponente? ¿Vas a ser quien revolucione tu sector? ¿Vas a aplicar tus habilidades creativas para hacer historia? ¿Vas a vivir cada día en éxtasis?